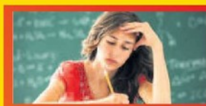
సాక్షి
వైఎస్సార్ జిల్లా
గురువారం । 15 । ఫిబ్రవరి । 2024



ఒత్తిడిని ఓడిద్దాం.. విజయం సాధిద్దాం

పదో తరగతి, ఇంటర్ పరీక్షలు త్వరలో జరగనున్నాయి.ఈ సయయంలో విద్యార్థులు ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా ప్రణాళకతో చదవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. - 8లో



అరంగేట్రంతోనే రికార్డు

రాజంపేట నియోజకవర్గం నందలూరుకు చెందిన ఎంఆర్‌కేఆర్ సంస్థ అధినేత మేడా రఘునాథరెడ్డి రాజకీయ అరంగేట్రం అదిరింది. రాజ్యసభ పదవితో రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశిస్తున్నారు. - 8లో

గరిష్ఠం/కనిష్ఠం
29.9 /21.6

వాతావరణం

జిల్లాలో బుధవారం 21..3 - 34.3 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. గంటకు 1.8 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచాయి.
- కడప అగ్రికల్చర్.

న్యూస్‌రీల్

నూతన నియామకం



నల్లేరు విశ్వనాథరెడ్డి

సాక్షి ప్రతినిధి, కడప : వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షుడు వై.ఎస్.జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు నల్లేరు విశ్వనాథరెడ్డిని బద్వేలు నియోజకవర్గ అదనపు సమన్వయకర్తగా నియమించినట్లు ఆ పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.

పీఆర్ ఉద్యోగుల సంఘం ఎన్నికలు

కడప సెవెన్‌రోడ్స్ : ఏపీ పంచాయతీరాజ్ మినిస్ట్రీరియల్ ఉద్యోగుల సంఘ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు లంకా మల్లేశ్వర్‌రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. తాలూకా యూనిట్, పరిషత్ యూనిట్, జిల్లా యూనిట్ పదవీకాలం ముగిసినందున కొత్త కార్యవర్గాలను ఎన్నుకునేందుకు రాష్ట్ర సంఘం ఆమోదంతో ఈ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈనెల 19వ తేదీ పోరుమామిళ్ల, సిద్దవటం, 20న కోడూరు, రాజంపేట, 21న ప్రొద్దుటూరు, జమ్మలమడుగు, 22న ముద్దనూరు, కమలాపురం, పులివెందుల, 23న రాయచోటి, లక్కిరెడ్డిపల్లె, 24న కడప, పరిషత్ యూనిట్ ఎన్నికలు నిర్వహిస్తున్నామని వివరించారు.

ఆప్కోలో 50 శాతం రాయితీ

కడప కోటిరెడ్డిసర్కిల్ : రానున్న మహాశివరాత్రి, ఉగాది పండుగల సందర్భంగా ఉమ్మడి వైఎస్సార్ జిల్లాలోని ఆప్కో విక్రయశాలల్లో ఎంపిక చేసిన చేనేత వస్త్రాలపై 50 శాతం రాయితీ అమలు చేస్తున్నామని ఆప్కో మండల వాణిజ్య అధికారి రమేష్‌కుమార్ తెలిపారు. ఆప్కో చేనేత వస్త్రాలయం, కలెక్టర్ కార్యాలయ ప్రాంగణం, రాయచోటి, రాజంపేట, కోడూరు పట్టణాల్లోని ఆప్కో విక్రయశాలల్లో ఈ ఆఫర్లు అమలులో ఉంటాయన్నారు. జిల్లాలోని ఆప్కో విక్రయశాలలను ప్రజలు సందర్శించి తమకు కావాల్సిన రాజమండ్రి, బందరు, వెంకటగిరి, చీరాల, ఉప్పాడ చీరలు, పాందూరు షర్టింగ్, ధోవతులు,టవళ్లు కొనుగోలు చేయాలని, చేనేత పరిశ్రమను, కళాకారులను ప్రోత్సహించాలని ఆయన సూచించారు.

20లోపు అందజేయాలి

కడప కోటిరెడ్డిసర్కిల్ : జాతీయ బాలల హక్కుల పరిరక్షణ్, న్యూఢిల్లీ వారు పరీక్ష పే చర్చా-2024లో భాగంగా 6 నుంచి 12వ తరగతి వరకు బాల బాలికలకు పరీక్ష చేధించడం ఎలా అనే అంశంపై 60 సెకన్ల నిడివిగల దృశ్య శ్రవణ వీక్షణను చిత్రీకరించి జాతీయ బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ వైబ్‌సైట్ హెచ్‌టీపీపీఎస్://పరీక్షపర్వ్.ఇన్‌లో ఈనెల 20వ తేదీలోగా పొందుపరచాలని ఐసీడీఎస్ పీడీ శ్రీలక్ష్మి తెలిపారు.అంతర్జాలం ద్వారా హెచ్‌టీపీపీఎస్:// ఎగ్జామ్ వారియర్స్ క్విజ్.ఎన్‌సీపీసీఆర్ వెబ్.ఇన్ అనే వెబ్‌సైట్‌లో క్విజ్‌లో పాల్గొని ఇ-సర్టిఫికెట్ పొందాలని కోరారు. పిల్లలు పరీక్షల పట్ల ఆందోళన, భయం, ఆతృత, మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటే సంవేదన టోల్‌ఫ్రీ నంబరు 18001212830 ద్వారా సుశిక్షితులైన నిపుణులు, కౌన్సిలర్లు ఇచ్చే టెలీ కౌన్సెలింగ్ సేవలను వినియోగించుకోవాలన్నారు.

విద్యార్థినికి బంగారుపతకం



వైష్ణవిని అభినందిస్తున్న తల్లిదండ్రులు

పెండ్లిమర్రి : మండలంలోని వెల్లటూరు గ్రామానికి చెందిన పోతు శ్రీనివాసులురెడ్డి, లక్ష్మీకాంతమ్మ దంపతుల కుమార్తై పోతు వైష్ణవి అగ్రికల్చర్ ఎమ్మెస్సీ ఎకనామిక్ విభాగంలో గోల్డ్ మెడల్ సాధించింది. వైష్ణవి మహారాష్ట్ర అకోలాలోని డాక్టర్ పంజాబ్ రావ్ దేశముఖ్ కృషి విద్యాపీఠ్ అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీలో చదువుతోంది. బుధవారం మహారాష్ట్రలోని అకోలా యూనివర్సిటీలో స్నాతకోత్సం నిర్వహించారు. ప్రతిభ కనభరించిన వైష్ణవికి వైస్ చాన్సలర్ గోల్డ్ మెడల్ పతకం అందించారు. బంగారు పతకం సాధించిన కుమార్తైను తల్లిదండ్రులు అభినందించారు.

ప్రకృతి వ్యవసాయంతో మెరుగైన ఆరోగ్యం

పెండ్లిమర్రి : ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులతో పండించిన ఆకుకూరలు, కూరగాయాలు తినడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుందని ప్రకృతివ్యవసాయ జిల్లా ప్రాజెక్టు మేనేజర్ రామకృష్ణమరాజు అన్నారు. మండలంలోని వెల్లటూరు గ్రామంలో బుధవారం ప్రకృతి వ్యవసాయ కూరగాయల విక్రయ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించి ప్రజలతో మాట్లాడారు. పురుగుమందులు వాడని కూరగాయాలు తినడం వల్ల మానవుని మనుగడ పెరుగుతుందన్నారు. ప్రకృతి వ్యవసాయం తక్కువ ఖర్చుతో అధిక లాభాలు కూడా పొందొచ్చన్నారు.అనంతరం ప్రకృతి వ్యవసాయం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ప్రజలకు వివరించారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కన్సల్టెంట్ సురేంద్రరెడ్డి, మాస్టర్ ట్రైనర్ గంగిరెడ్డి, మార్కెటింగ్ శ్రీనాథ్, సందీప్ పాల్గొన్నారు.

అక్కచెల్లెమ్మల ఆనందం



ఈమె పేరు ఓర్సు రాజ్యలక్ష్మి. చింతకొమ్మదిన్నె మండలం బుగ్గలేటిపల్లె గ్రామం. అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఆయాగా పని చేస్తోంది. సంవత్సరాల తరబడి అద్దె ఇంట్లో జీవనం సాగిస్తోంది. సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నిరుపేదలను గుర్తించి ఇంటి స్థలాలను కేటాయించారు. రుద్రయ్యగారిపల్లెలో ఇంటి స్థలంతో పాటు ఇంటి నిర్మాణం కోసం ప్రభుత్వం నిధులు మంజూరు చేసింది. ప్రస్తుతం ఉన్న రేట్లల్లో అడుగు స్థలం కొనలేని మాలాంటి వాళ్లకు ఉచితంగా ఇంటిస్థలం ఇవ్వడంతోపాటు, హక్కులు కల్పిస్తున్నారని రాజ్యలక్ష్మి సంతోషం వ్యక్తం చేస్తోంది.సొంత ఇంటి కల నెరవేరుస్తున్న సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికి రుణపడి ఉంటామని చెబుతోంది.



మాకు ఇప్పటిదాకా సొంతిల్లు లేదు. గత టీడీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో చాలామార్లు దరఖాస్తు చేసుకున్నా ఇళ్లు మంజూరు కాలేదు. నాయకులను బతిమాలినా సొంతింటికి నోచుకోలేదు. వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత దరఖాస్తు చేసుకున్నా. ఎవరి ప్రమేయం లేకుండానే నాకు చిన్నశెట్టిపల్లె జగనన్న కాలనీలో ఇళ్లు మంజూరైంది. నిర్మాణం పూర్తి కావచ్చింది. ఇంటిపై నాకు పూర్తి హక్కును కల్పిస్తూ సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం రిజిస్ట్రేషన్ చేయించారు. అధికారులు ఇటీవలే నాకు ఇంటి హక్కు పట్టాను అందచేశారు. ఈ ప్రభుత్వం ద్వారా మాకు సొంత ఆస్తి చేకూరింది. సొంతింటి కలసాకారం చేసిన జగనన్న ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు చెబుతోంది ప్రొద్దుటూరుకు చెందిన ఎరికల నాగలక్ష్మమ్మ.



ఎర్రగుంట్ల 6వ సచివాలయంలో లబ్ధిదారులకు రిజిస్ట్రేషన్ చేయిస్తున్న సిబ్బంది

- స్థిరాస్థిప్రత్రాలతో మురిసిపోతున్న మహిళలు
- యజ్ఞంలా సచివాలయాల్లో ఇళ్లస్థలాల రిజిస్ట్రేషన్లు
- 39,764 మందికి స్థలాల హక్కులు

సాక్షి ప్రతినిధి, కడప : మహిళాభ్యున్నతికి సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సర్కార్ కృతనిశ్చయంతో ఉంది. ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించేందుకు ఆసరాగా నిలుస్తోంది. స్థిరాస్తి సమకూర్చుతూ జీవితాలకు భరోసా ఇస్తోంది. భవిష్యత్ తరాల ముందు అక్కచెల్లెమ్మల గౌవరాన్ని పెంచేందుకు విశేష కృషి చేస్తోంది. సొంత ఇంటి కల నెరవేర్చే ప్రక్రియలో భాగంగా ఇంటి స్థలాలను మహిళామణుల పేరిట ఉచితంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేయిస్తోంది. ఆడపడుచులకు సంపూర్ణ హక్కులు కల్పిస్తుండటంతో వారి మోములో ఆనందం తాండవిస్తోంది. జిల్లా వ్యాప్తంగా స్థలాల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ ఈనెల ఒకటో తేదీ నుంచి ప్రారంభమైంది. 80,876 దరఖాస్తులు లభించగా ఇప్పటికే 39,764 మందికి రిజిస్ట్రేషన్లు చేయించారు. మరో 41,112 మందికి హక్కులు కల్పించేపనిలో అధికార యంత్రాంగం నిమగ్నమైంది.

జోరుగా ఇళ్ల స్థలాలు రిజిస్ట్రేషన్లు...

ఇళ్ల స్థలాల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ గ్రామ సచివాలయాలల్లో జోరుగా సాగుతోంది. కడప రెవెన్యూ డివిజన్ పరిధిలో 48 శాతం, బద్వేల్ రెవిన్యూ డివిజన్ పరిధిలో 57.5శాతం, జమ్మలమడుగు పరిధిలో 57.5శాతం, పులివెందుల పరిధిలో 49శాతం ఇప్పటికే రిజిస్ట్రేషన్లు మహిళామణుల పేరిట చేశారు. ఇదివరకు డీ ఫారాలను మాత్రమే ఇచ్చేవారు. అలా పొందిన వారు నివసించడం మినహా హక్కులు ఉండేవి కావు. ప్రస్తుతం వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం మహిళలకు సంపూర్ణ హక్కులు కల్పిస్తోంది. జిల్లా వ్యాప్తంగా 80,876 మంది మహిళలకు ఇంటి స్థలాలు రిజిస్ట్రేషన్ చేయిస్తున్నారు.

దరఖాస్తుల వివరాలు ఇలా..

రెవిన్యూ డివిజన్	గ్రామాలు	దరఖాస్తులు	రిజిస్ట్రేషన్ చేసినవి	చేయాల్సినవి
బద్వేల్	65	11,204	6,445	4,759
జమ్మలమడుగు	108	30,188	17,364	12,824
కడప	72	26,793	12,847	13,946
పులివెందుల	84	12,691	3,108	9,583
గ్రాండ్ టోటల్	329	80,876	39,764	41,112



రిజిస్ట్రేషన్ల ప్రక్రియ వేగవంతం



ఇంటిస్థలాలు మంజూరైన మహిళలకు రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. ఇప్పటి వరకు 55శాతం పైబడి రిజిస్ట్రేషన్లు చేశారు. మహిళలకు హక్కుదారులుగా ప్రభుత్వం అవకాశం మంచి కల్పించింది. రెవెన్యూ డివిజన్ల వారీగా ఏవైనా సమస్యలుంటే పరిష్కరించుకుంటూ ఎక్కడికక్కడ వేగవంతంగా కొనసాగిస్తున్నారు. గ్రామ సచివాలయ వ్యవస్థ ద్వారా త్వరితగతిన రిజిస్ట్రేషన్లు పూర్తి చేయనున్నాం.
– జి గణేష్‌కుమార్, జాయింట్ కలెక్టర్

రూపాయి ఖర్చు లేకుండానే ఇస్తున్నారు



నా పేరు అన్నం లక్ష్మీనారాయణమ్మ. చింతకొమ్మదిన్నె మండలం బుగ్గలటిపల్లి గ్రామం. జీవనోపాధి కోసం మగ్గం నేర్చుకొని అద్దె ఇంట్లో జీవనం కొనసాగిస్తున్నాం. వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సీఎం అయ్యాక, రుద్రయ్యగారిపల్లెలో ఇంటి స్థలాలు ఇచ్చారు. రూపాయి ఖర్చు లేకుండా మాపేరిట రిజిస్ట్రేషన్ చేయించి హక్కు పత్రాలు ఇచ్చారు. సొంత ఇంటి కలను సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నెరవేర్చుతున్నారు. మాలాంటి తోబుట్టువులకు అండగా నిలుస్తున్నారు.
– లక్ష్మీనారాయణమ్మ, బుగ్గలేటిపల్లి.

హక్కులు దక్కించుకున్నాం



మేం ఎర్రగుంట్ల పట్టణంలోని శాంతినగర్ కాలనీలో నివాసం ఉంటున్నాం. మా భర్త అనారోగ్యంతో మృతి చెంది సుమార్లు ఐదేళ్లు అయింది. పిల్లలతో కలసి బాడుగ ఇంటిలో నివాసం ఉంటాను. వైఎస్ జగనన్న ప్రభుత్వం పేదలందరికీ ఇళ్లు పథకంలో నాకు ఇంటి స్థలంతో పాటు ఇళ్లు మంజూరు అయింది. ప్రస్తుతం జగనన్నకాలనీలో ఇంటి నిర్మాణ పనులు కూడా పూర్తయ్యాయి. మా జీవితాశయం జగనన్నతో సాధించుకున్నాం. మాకు సాధ్యం కాని సొంత హక్కులు దక్కించుకున్నాం.
– కుమ్మరి దివ్య, ఎర్రగుంట్ల

దేశం గర్వించదగ్గ దళిత నేత దామోదరం సంజీవయ్య

– ఇన్‌చార్జి డీఆర్‌ఓ శ్రీనివాసులు



దామోదరం సంజీవయ్య చిత్రపటానికి నివాళులర్పిస్తున్న అధికారులు

కడప సెవెన్‌రోడ్స్ : దళిత కుటుంబంలో జన్మించి ముఖ్యమంత్రి పదవిని అధిరోహించిన దామోదరం సంజీవయ్య యావత్ భారత దేశానికే ఆదర్శనీయమని, ప్రతి ఒక్కరూ ఆయన అడుగుజాడల్లో నడవాలని ఇన్‌చార్జి డీఆర్వో శ్రీనివాసులు పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం కలెక్టరేట్ స్పందన హాలులో దివంగత ముఖ్యమంత్రి దామోదరం సంజీవయ్య జయంతి సందర్భంగా జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సంస్మరణ సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఇన్‌చార్జి డీఆర్‌ఓ శ్రీనివాసులు, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డిడి సరస్వతి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ సమాజ శ్రేయస్సు కోసం జీవితాన్ని అంకితం చేసిన నిష్కళంక, నిస్వార్థ నేత దామోదరం సంజీవయ్య అని ప్రశంసించారు. దివంగత ముఖ్యమంత్రి దామోదరం సంజీవయ్య ఒక దళిత కుటుంబంలో జన్మించి అత్యున్నత పదవులను అధిరోహించడం భారత దేశం మొత్తం గర్వించదగ్గ విషయం అన్నారు. అతి చిన్న వయసులో దేశంలోనే తొలి దళిత ముఖ్యమంత్రిగా 1960 జనవరి 11న ఆయన బాధ్యతలు స్వీకరించారన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా ఆయన అనేక వినూత్న పథకాలతో ప్రజా సంక్షేమానికి పాటుపడ్డారని అన్నారు. సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డీడీ సరస్వతి మాట్లాడుతూ దామోదరం సంజీవయ్య జీవితం యావత్ భారతవనికే ఆదర్శం అన్నారు. తొలుత అతిథులు దామోదరం సంజీవయ్య చిత్ర పటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. కార్యక్రమంలో సీపీవో వెంకట్రావు, డీఐఓ విజయ్ కుమార్, డీసీహెచ్ఎస్ హిమదేవి, డిప్యూటీ కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి, కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారి విజయ్ కుమార్, సెక్షన్ల సూపరింటెండెంట్లు, సిబ్బంది తదితరులు హాజరయ్యారు.

అన్నమయ్యను ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దుతాం

జెడ్పీ చైర్మన్ ఆకేపాటి అమరనాథరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే శ్రీకాంత్ రెడ్డి



అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తున్న జెడ్పీ చైర్మన్ అమరనాథరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే శ్రీకాంత్ రెడ్డి

రాయచోటి : అభివృద్ధిలో అన్నమయ్య జిల్లా కేంద్రాన్ని ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దుతామని జెడ్పీ చైర్మన్ ఆకేపాటి అమరనాథరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే శ్రీకాంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. బుధవారం రాయచోటి పట్టణ పరిధిలోని టిడ్కో ఇళ్లు-కస్తూర్బాపాఠశాల సమీపంలో 11 ఎకరాల్లో నిర్మించ తలపెట్టిన జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయ నూతన భవన సముదాయానికి భూమిపూజ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా జెడ్పీ చైర్మన్ ఆకేపాటి అమరనాథరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే శ్రీకాంత్ రెడ్డి, మున్సిపల్ చైర్మన్ ఫయాజ్ బాషా పాల్గొన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలో వందలాది కోట్ల రూపాయలతో జగనన్న ప్రభుత్వం చేపడుతున్న శాశ్వత భవన నిర్మాణాలు, రహదారులు, పార్కుల నిర్మాణాలతో రాయచోటి దిశ, దశ మారుతోందన్నారు. ఎమ్మెల్యే శ్రీకాంత్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ జిల్లా కేంద్రమైన తర్వాత రాయచోటిలో అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ముమ్మరంగా జరుగుతున్నాయన్నారు. జెడ్పీ చైర్మన్ ఆకేపాటి అమరనాథరెడ్డి సహకారంతో రూ. 1.20 కోట్లు మంజూరయ్యాయన్నారు. ఇటీవలనే ఇంటిగ్రేటెడ్ కలెక్టర్‌కు రూ. 100 కోట్లు నిధులు మంజూరు అయ్యాయని తెలిపారు. కలెక్టరేట్ భవన నిర్మాణ పనులు త్వరలోనే పనులు ప్రారంభమవుతాయన్నారు.

నిర్మాణాలను త్వరగా పూర్తి చేయాలి

జెడ్పీ కార్యాలయ భవన సముదాయం నిర్మాణాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని జెడ్పీ చైర్మన్ ఆకేపాటి అమరనాథరెడ్డి సూచించారు. ఎమ్మెల్యే శ్రీకాంత్ రెడ్డి కృషితో జిల్లా కేంద్రంలో అన్ని విధాల అభివృద్ధి చెందుతోందని తెలిపారు.

గరుడునిపై ఘనశ్యాముడు



కడపరాయుడి బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా భక్తుల కోలాట ప్రదర్శన



గరుడవాహనంపై కొలువుదీరిన స్వామివారు

కడప కల్చరల్ : ఆ క్షేత్రం మాడవీధులన్నీ భక్తిభావంతో భజనలు చేస్తున్న భక్తులతో నిండిపోయాయి. ఒకవైపు మంగళ వాయిద్యాల హోరు...మరోవైపు కళాకారుల కోలాటాలు..ప్రతిధ్వనించిన గోవిందనామ స్మరణలు..దేవునికడప శ్రీ లక్ష్మి వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల శోభ భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా బుధవారం ఉదయం స్వామి ముత్యపు పందిరివాహనంలో మాడవీధుల్లో విహరించారు. శ్వేతపందిరి నీడన రాజగోపాలుడిగా గంభీరంగా ఆశీనులైన స్వామి వారిని భక్తులు దర్శించుకుని పూజాద్రవ్యాలు సమర్పించారు. తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. సాయంత్రం తన దర్శనం కోసం ఎదురుచూస్తున్న భక్తులను కరుణించేందుకు ఘనశ్యాముడు విష్ణుమూర్తి గరుడునిపై కొలువుదీరాడు. సకల ఆయుధాలను ధరించి విహగవరునిపై విహాయస వీధుల నుంచి ఇలకు దిగి ముల్లోకాలను కటాక్షిస్తూ ఆ మాడవీధుల్లో సాగాడు. భక్తులు స్వామి విద్యుద్దీప కాంతుల్లో మెరిసిపోతున్న ఆ దివ్య తేజోరూపుడిని దర్శించుకుని తన్మయులై అడుగడుగునా గోవిందనామ స్మరణలతో తరించారు. నిత్యం కోవెలలో కొలువుదీరే స్వామి ఉత్సవమూర్తిగా పవిత్ర క్షేత్రం మాడవీధుల్లో భక్తులను కరుణించేందుకు స్వయంగా తరలి వస్తున్నాడని సంతోషాన్ని కీర్తనల రూపంలోపాడి ఆనందించారు.

నేడు కల్యాణోత్సవం

బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా సోమవారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి కల్యాణోత్సవం నిర్వహించనున్నారు. సాయంత్రం 6.30 నుంచి ఊంజలసేవ, రాత్రి 8 గంటల నుంచి శ్రీదేవి భూదేవి సమేత స్వామిని గజ వాహనంపై మాడవీధుల్లో ఊరేగించనున్నారు.

జగనన్న హామీలన్నీ నెరవేర్చారు

- చంద్రబాబు నైజం మోసపూరితం
- ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్‌రెడ్డి

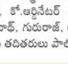




వైఎస్సార్ ఆసరా కార్యక్రమానికి హాజరైన డ్వాక్రా మహిళలు, వైఎస్సార్ ఆసరా మెగా చెక్కును డ్వాక్రా మహిళలకు అందిస్తున్న ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్‌రెడ్డి, తదితరులు

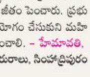
పులివెందుల/సింహాద్రిపురం : రాష్ట్ర ప్రజలకు 2019 ఎన్నికలప్పుడు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నెరవేర్చారని కడప ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. బుధవారం సింహాద్రిపురంలో మండలానికి సంబంధించిన వైఎస్సార్ ఆసరా సంబరాలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్‌రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మండలానికి సంబంధించి 524 డ్వాక్రా సంఘాలకు చెందిన 5078మంది డ్వాక్రా మహిళలకు రూ.5,24,92,136ల మెగా చెక్కును ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్‌రెడ్డి, పాడా ఓఎస్డీ అనిల్‌కుమార్‌రెడ్డిలు అందజేశారు. అనంతరం ఎంపీ మాట్లాడుతూ డ్వాక్రా మహిళలకు సంబంధించిన ప్రార్థన చాలా మోటివేటివ్‌గా ఉంటుందన్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో అనేక సమావేశాల్లో డ్వాక్రా మహిళలు ఆ ప్రార్థనతోనే మొదలుపెడతారన్నారు. జీవితంలో వెలుగులు నింపాలని.. చీకటిని పారదోలాలని.. స్వర్గం అనేది ఎక్కడ ఉన్నా నేలపైకి తీసుకొద్దాం .. అంటూ ఎంతో ప్రేరణగా ప్రార్థన ఉంటుందన్నారు. ఒక్కసారి ఆలోచిస్తే 2019లో జగనన్న ఎన్నికలకు వచ్చినప్పుడు 2019 ఏప్రిల్ నాటికి డ్వాక్రా రుణం రూ.26వేల కోట్లు ఉండేదన్నారు. ఆ రుణ మొత్తాన్ని నాలుగు విడతల్లో తీరుస్తానని.. ఆ డబ్బులు మీకు తిరిగి ఇస్తానని జగనన్న ఆనాడు హామీ ఇచ్చారన్నారు. ఇచ్చిన విధంగా ఇప్పటికే మూడు విడతలుగా ఒక్కో విడత రూ.6,500కోట్లు చెల్లించారన్నారు. ఇప్పుడు నాలుగో విడతగా రూ.6,500కోట్లు చెల్లిస్తున్నారన్నారు. నిజంగా ఇది చాలా గర్వకారణమైన విషయమని అన్నారు. ఒక్క వైఎస్సార్ ఆసరానే కాదు.. వైఎస్సార్ చేయూత కావచ్చు, ఈబీసీ నేస్తం కావచ్చు, అమ్మఒడి కావచ్చు, రూ.3వేల పింఛన్ కావచ్చు చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నికలప్పుడు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని జగనన్న నెరవేర్చారని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్క లబ్ధిదారునికి మేలు కలిగేలా చేయడమే సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఉద్దేశమన్నారు. కరోనా విపత్తు సమయంలో కూడా సంక్షేమ పథకాలు అందించిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌కే దక్కుతుందన్నారు. చంద్రబాబు 2014 ఎన్నికలప్పుడు ఒకవైపు పవన్ కళ్యాణ్ సంతకం, మరోవైపు చంద్రబాబు సంతకాలతో ఇంటింటికి కరపత్రాలు పంచారన్నారు. అందులో రైతుల రుణాలు, బ్యాంకు రుణాలు మాఫీ చేస్తాం, బ్యాంకులో బంగారు ఇంటికి రావాలంటే బాబు రావాలి, నిరుద్యోగ భృతి రూ.3వేలు, ఇలా అనేక హామీలతో కరపత్రాలు పంపిణీ చేశారన్నారు. అందులో చంద్రబాబు ఏ ఒక్క హామీనైనా అమలుపరిచారా అని ప్రశ్నించారు. 2014 నుంచి 2019 వరకు చంద్రబాబు మేనిఫెస్టోలో ఉన్న ప్రధాన హామీల్లో ఏ ఒక్కటీ అమలు చేయలేదన్నారు. అలాంటి చంద్రబాబు మరలా ఇప్పుడు మరోసారి ష్యూరిటీ, గ్యారంటీ, వారంటీ అంటూ మరోసారి మోసపూరిత మాటలు మాట్లాడుతున్నారన్నారు. దయచేసి ప్రజలందరూ చంద్రబాబు చెప్పే మాయ మాటలు నమ్మవద్దని హితవు పలికారు. అనంతరం ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్‌రెడ్డి డ్వాక్రా మహిళలతో కలిసి సీఎం వైఎస్ జగన్ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేశారు. ఈ సందర్భంగా డ్వాక్రా మహిళలు తమ జీవితాంతం జగనన్నకు రుణపడి ఉంటామన్నారు. అంతకముందు దివంగత సీఎం వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి విగ్రహానికి ఎంపీ వైఎస్ అవినాష్‌రెడ్డి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ మండల అధ్యక్షుడు శ్రీకాంత్‌రెడ్డి, మార్కెట్ యార్డు చైర్మన్ రామ్మోహన్‌రెడ్డి, జెడ్పీటీసీ ఝాన్సీరాణి, ఎంపీపీ అరుణ, మండల ఉపాధ్యక్షురాలు సుభాషిణి, సింగిల్ విండో ప్రెసిడెంట్ శేఖరరెడ్డి, ఎంపీటీసీ జాఫర్, సర్పంచ్ రామ్మోహన్, వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు బ్రహ్మానందరెడ్డి, అరవిందనాథరెడ్డి, రాజగోపాల్‌రెడ్డి, వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఎంపీడీఓ సాల్మన్ రాజు, డీఆర్డీఏ పీడీ ఆనంద నాయక్, కో.ఆర్డినేటర్ నీలకంఠారెడ్డి, ఏపీఎంలు మంజునాథ్, గురురాజ్, ఆంజనేయులు, వెంకటనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దోచుకోవడం.. దాచుకోవడం టీడీపీ నైజం



టీడీపీ హయాంలో దోచుకోవడం.. దాచుకోవడం తప్ప.. ప్రజలకు ఎటువంటి ప్రయోజనాలు చేకూరలేదు.సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పాలనలో అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అర్హతే ప్రామాణికంగా సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్నాయి. కరోనా విపత్తు సమయంలో కూడా సీఎం వైఎస్ జగన్ పలు సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేశారు.
– రామ్మోహన్‌రెడ్డి, మార్కెట్ యార్డు చైర్మన్, సింహాద్రిపురం

మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధికి తోడ్పాటు



మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధికి సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేశారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం కరోనా విపత్తు సమయంలో కూడా అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేశారు. ప్రజలకు అండగా ఉంటూ ఆదుకున్నారు.
– ఝాన్సీరాణి, జెడ్పీటీసీ, సింహాద్రిపురం

ప్రతి కుటుంబానికి సంక్షేమ ఫలాలు



ప్రతి కుటుంబానికి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సంక్షేమాన్ని అందించారు. డీబీటీ ద్వారా రూ.203కోట్లు మండలానికి అందించగా.. ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా రూ.64కోట్లు సింహాద్రిపురం మండలానికి అందించారు. చంద్రబాబు ఏ ఒక్క హామీని అమలు చేయకుండా చేతులెత్తేశారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం సీఎం వైఎస్ జగన్ నాలు విడత వైఎస్సార్ ఆసరా డబ్బులు విడుదల చేశారు. – శ్రీకాంత్‌రెడ్డి, వైఎస్సార్ సీపీ మండల అధ్యక్షుడు, సింహాద్రిపురం

మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదగాలి



ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి మహిళాసంక్షేమమే ధ్యేయంగా ఎన్నో పథకాలు ప్రవేశపెట్టారు. ప్రతి పల్లెలో ఏర్పాటు చేసిన పాల కేంద్రాల ద్వారా మహిళలు నెలకు రూ. 4వేలు పొందుతున్నారు. వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పాదయాత్రలో ఇచ్చిన మాట ప్రకారం యానిమేటర్లకు రూ.8వేలకు జీతం పెంచారు. ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకుని మహిళలు ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించాలి. – హేమావతి, వైఎస్సార్ ఆసరా లబ్ధిదారురాలు, సింహాద్రిపురం

క్లుప్తంగా

అనుమానాస్పద స్థితిలో వ్యక్తి మృతి

చింతకొమ్మదిన్నె : మండలంలోని లింగారెడ్డిపల్లి గ్రామ సమీపంలో గల చెరువులో బుధవారం శవం లభ్యమైనట్లు సికేదిన్నే ఏఎస్‌ఐ కొండారెడ్డి తెలిపారు. ఆయన తెలిపిన సమాచారం మేరకు.. మృతుడు సిద్దవటం మండలం జంగాలపల్లె యానాది కాలనీకి చెందిన రాజా(35) అనే వ్యక్తిగా గుర్తించారు. ఇతను చనిపోయి దాదాపు పది రోజులు అయినట్లు మృతదేహాన్ని బట్టి తెలుస్తోంది. మృతదేహం వద్ద ఉన్న మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా మృతుడి ఆచూకీ కనుగొన్నారు. మృతుడి భార్య సునీత ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేశారు. అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతి కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సీఐ శంకర్ నాయక్ తెలిపారు.

కారు డ్రైవర్ హల్‌చల్

కడప అర్బన్ : కడప నగరంలోని ఐటిఐ సర్కిల్ నుంచి జెడ్పీ వైపు వెళుతున్న ఓ కారు డ్రైవర్ కం యజమాని వేగంగా దూసుకురావడంతో.. అదుపుతప్పి సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం వద్ద ఓ వ్యక్తి గాయపడ్డాడు. మూడు ద్విచక్ర వాహనాలు పాక్షికంగా దెబ్బతిన్నాయి. సంఘటన జరిగిన వెంటనే కారులో నుంచి మహిళలు దిగి గాయపడిన వ్యక్తిని ఆసుపత్రికి పంపించారు. అదే విధంగా దెబ్బతిన్న వాహనాలకు సంబంధించి మరమ్మతులు చేయిస్తామని ఒప్పుకోవడంతో పరిస్థితి సద్దుమణిగింది.

ట్రాక్టర్ కింద పడి వ్యక్తి మృతి

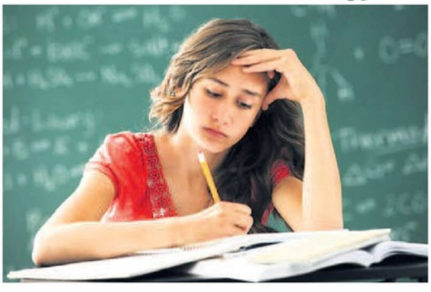
ఉదయగిరి(నెల్లూరు జిల్లా): ట్రాక్టర్ టైరు కింద పడి ఓ వ్యక్తి మృతి చెందిన ఘటన మంగళవారం రాత్రి జరిగింది. ఎస్సై కర్నాటి ఇంద్రసేనారెడ్డి కథనం మేరకు.. బద్వేలు పట్టణం గౌరీశంకర్‌నగర్‌కు చెందిన తుపాకుల గురవయ్య (45) బేల్దారి పనులు చేస్తుంటాడు. శ్రీ పొట్టిశ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా జిల్లా ఉదయగిరి నియోజకవర్గం దుత్తలూరు మండలం వెంకటంపేట గ్రామంలో ఇంటి నిర్మాణ పనులకు వచ్చాడు. ఈ క్రమంలో మంగళవారం రాత్రి వైఎస్సార్ జిల్లా బి.కోడూరుకు చెందిన కానుగ సుందరం, పోరుమామిళ్లకు చెందిన శెట్టి రవి, గురవయ్య కలిసి ట్రాక్టర్‌లో ఉదయగిరికి వచ్చారు. మద్యం తాగి వెంకటంపేటకు బయలుదేరారు. సుందరం ట్రాక్టర్ నడుపుతున్నాడు. ఈ క్రమంలో బీసీ కాలనీ సమీపంలో వాహనం అదుపుతప్పి ముళ్ల పొదల్లోకి దూసుకెళ్లింది. డ్రైవర్ పక్కన కూర్చొన్న గురవయ్య కిందపడ్డాడు. అతడిపైకి ట్రాక్టర్ టైరు ఎక్కడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. మిగిలిన వారు వాహనాన్ని వదిలి వెంకటంపేట వెళ్లిపోయారు. మేస్త్రి వారిని గురవయ్య విషయమై ప్రశ్నించాడు. సరైన సమాధానం రాకపోవడంతో దుత్తలూరు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. పోలీసులు అడిగినా వారి నుంచి సమాధానం రాకపోవడంతో గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. బుధవారం ఉదయం గురవయ్య మృతదేహాన్ని చూసిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. వారు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. మృతదేహానికి పోస్టుమార్టం చేయించి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు.

మద్యం బాటిళ్లు స్వాధీనం

వల్లూరు : వల్లూరులో బుధవారం 30 అక్రమ మద్యం బాటిళ్లను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఎస్‌ఐ వెంకటరమణ తెలిపారు. వాటికి సంబంధించి ఒక వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.

ఒత్తిడిని ఓడిద్దాం.. విజయం సాధిద్దాం

ఈ మధ్య నిర్మల(పేరు మార్చాం)కు నిద్రపట్టడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. భోజనం కూడా సరిగా చేయాలనిపించడం లేదు. తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతోంది. చీటికీమాటికీ చిరాకు పడుతోంది. కుంగుబాటుకు లోనవుతోంది. రోజురోజుకూ మరింత ఆందోళనకు గురవుతోంది. ఫలితంగా ఏకాగ్రత దెబ్బతింటోంది. దీంతో సరిగ్గా చదవలేకపోతోంది. దీనికంతటికీ కారణం త్వరలో ఇంటర్ పరీక్షలు ప్రారంభం కానుండటం. ఆమె పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యే ప్రయత్నం బాగా చేస్తున్నా అనవసర భయాందోళనలకు గురవుతోంది. ఇది ఒక్క నిర్మల సమస్యే కాదు.. టెన్త్, ఇతర పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న చాలా మంది విద్యార్థుల పరిస్థితి.



సాక్షి, కడప డెస్క్ : పదో తరగతి, ఇంటర్ పరీక్షలతోపాటు పలు కాంపిటేటివ్ ఎగ్జామ్స్‌కు నోటిఫికేషన్‌లు వచ్చాయి. టెన్త్ పరీక్షలకు దాదాపు నెల రోజుల సమయం ఉండగా, ఇంటర్మీడియెట్ పరీక్షలకు రెండు వారాల సమయం మాత్రమే ఉంది. ఈ సమయంలో పిల్లలు చాలా కష్టపడి చదువుతుంటారు. ఉత్తమ మార్కులు సాధించాలన్న ఒత్తిడి వారిలో అధికంగా ఉంటుంది. అత్యుత్తమ మార్కులు సాధించాలన్న లక్ష్యంతో సమయాన్ని వృథా చేయకుండా చదువుతుంటారు. సరిగా నిద్ర పోరు. ఆహారం కూడా సరిగా తీసుకోరు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపరు. ప్రణాళిక లేమి స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటుంది. ఫలితంగా తీవ్రమైన ఆందోళన, మానసిక సమస్యలకు గురవుతారు. పైగా మార్కుల గురించి కుటుంబ సభ్యులు, తల్లిదండ్రుల భారీ అంచనాలు కూడా వీరిని కుంగుబాటుకు గురిచేసే ప్రమాదముంది.

- ఒత్తిడిని సూచించే కొన్ని సంకేతాలు
- కడుపులో తిప్పుతున్న అనుభూతి
- వికారంగా అనిపించడం
- అరచేతుల్లో చెమటలు పట్టడం
- మైకం కమ్మినట్లు అనిపించడం
- గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం
- మెదడులో శూన్య భావన
- ఏకాగ్రత లోపం
- అయోమయం/భారంగా/నిస్పృహగా అనిపించడం
- కుదురుగా ఉండకపోవడం/ రోదించడం/ పళ్లు కొరకడం/ వ్యాకులత / అటూ ఇటూ తిరగడం/ గోళ్లు కొరకటం వంటివి
- 'నేనిది చేయలేను', 'నేనిందుకు తగను' వంటి ఆలోచనలు.

పరీక్షల కోసం సిద్ధమయ్యేటపుడు లేదా జరుగుతున్నపుడు విద్యార్థులు, అభ్యర్థులు పలు విషయాలపై దృష్టి సారించాల్సి ఉంటుంది. ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు, కుంగుబాటు నుంచి తప్పించుకునేందుకు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యకర ఆహారం తీసుకోవాలి

పరీక్షల సమయంలో చాలా మంది విద్యార్థులు సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. జంక్ ఫుడ్ తాత్కాలికంగా మంచి అనుభూతినిస్తుంది.. కానీ, ఇది జీవక్రియలను మందగింపజేసి అలసటకు, బద్ధకానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి, సమతుల ఆహారం తీసుకోవడంపై దృష్టి సారించండి.

ఆకుకూరలు, కూరగాయలతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అలాగే పాలు, పెరుగుతో తయారు చేసిన పదార్థాలతోపాటు మాంసకృత్తులు కలిగివున్న కోడిగుడ్డును తినాలి. పండ్లలో అరటి, యాపిల్, బొప్పాయి, సపోటా పండ్లను తింటే మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంది. మంచి ఆహారం తీసుకోవడంతోపాటు శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిపోకుండా ఉండేందుకు ప్రతి రోజు ఎనిమిది పెద్ద గ్లాసుల నీటిని తాగాలి. పుష్కలంగా నీరు తీసుకోవడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండండి. మీ స్టడీ డెస్క్‌పై, మీతోపాటు వాటర్ బాటిల్‌ను పెట్టుకోండి. నీటితోపాటు పుదీనా ఆకులు, లేదా నిమ్మకాయలతో తయారు చేసిన రసాయనాలను తీసుకోండి. ఈ సీజన్ లో మీ శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురవుతుంది. కాబట్టి నీటితోపాటు జ్యూస్ లు తీసుకోవడం చాలా కీలకం. కెఫీన్, నికోటిన్, ఆల్కహాల్ వంటి ఉత్ప్రేరక పదార్థాలు ఒత్తిడిని పెంచే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉండాలి.

సమయానికి తినాలి

సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పరీక్షల సమయంలో టైం టు టైం భోజనం చేయాలి. పరీక్షలకు సన్నద్ధమయ్యేటపుడు, పరీక్షా సమయాల్లో భోజనం చేయకపోవడం వల్ల అనారోగ్యం, చికాకు, తక్కువ శక్తికి దారితీయవచ్చు. పరీక్షల సమయంలో షెడ్యూల్ పెట్టుకోండి. దాని ప్రకారం ఫాలో అవ్వండి. మీకు శక్తినిచ్చే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తినేలా చూసుకోండి.

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచేలా..

జ్ఞాపకశక్తి, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అవసరం. చేపల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాల్‌నట్‌లు, అవిసె గింజలు (అల్సీ), గుమ్మడికాయ గింజలు, నువ్వుల గింజలు (టిల్), సోయాబీన్ నూనె, కనోలా నూనె వంటివి తీసుకోవాలి. ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌తో కూడిన సప్లిమెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి పరీక్షల సమయంలో వీటిని తీసుకోవాలి. ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడడం ద్వారా, విటమిన్లు A, C, E వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధిక ఒత్తిడి కారణంగా మెదడు కణాలకు హానిని తగ్గిస్తాయి.

ఎక్కువగా మేలుకోకూడదు

రాత్రి వేళల్లో ఎక్కువసేపు మేల్కొని చదవడం వల్ల శరీరంలో కూడా వివిధ రకాల ప్రభావాలు ఏర్పడతాయి. ప్రధానంగా ఒత్తిడిని మరింత పెంచడంతోపాటు ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్నే చూపుతుంది. అందువల్ల విద్యార్థులు ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల వరకు విధిగా నిద్రపోవాలి. సంపూర్ణ విశ్రాంతి పొందిన తర్వాత పరీక్షల తయారీకి తిరిగి కొత్త ఉత్సాహం పుంజుకోవచ్చు. తద్వారా మీరు చదివినదంతా మెరుగ్గా గుర్తు తెచ్చుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

వ్యాయామం అవసరం

రోజూ కనీసం 15–20 నిమిషాల పాటు ఏదో ఒక వ్యాయామం క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. తద్వారా శరీరం, మనసు కూడా పునరుత్తేజం పొందుతాయి. యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయడం వల్ల ఒత్తిడి దూరమై మనసు ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా మన శక్తిసామర్థ్యాలను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకునే వీలుంటుంది.

విరామం ముఖ్యం

పరీక్షల సమయం ముంచుకొచ్చే కొద్ది అనేక మంది విద్యార్థులు క్షణం తీరిక లేకుండా చదువుతుంటారు. ఇలా చదవడం వల్ల మెదడుపై వత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చదివిన విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోవడం కష్టమవుతుంది. అందువల్ల విద్యార్థులు విడతల వారీగా విరామం తీసుకోవడం చాలా అవసరం. తేలికపాటి ఆటలు, సామాజిక–ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాలు, సంగీతం, డైరీ రాయడం, చిత్రలేఖనం తదితర అభిరుచులతో మనసు తేలికపరుచుకోవాలి.

టైం టేబుల్ ప్రకారం..

పరీక్షలకు సమయం తక్కువ ఉన్నందున విద్యార్థులు ఏ సబ్జెక్టు ఎప్పుడు చదవాలి అనే విషయంపై ఓ ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి. అందుకు అనుగుణంగా టైం టేబుల్‌ను కూడా తయారు చేసుకొని ఆ సమయం ప్రకారం చదవాలి. చాలా మంది విద్యార్థులు కష్టతరమైన సబ్జెక్టులను చివరగా చదువుదామన్న అభిప్రాయం ఉంటుంది. అయితే ఇది సరైన అభిప్రాయం కాదని విద్యావేత్తలు అంటున్నారు. ముందు కష్టతరమైన పాఠ్యాంశాలను చదవడం పూర్తి చేస్తే ఆ తరువాత సులభతరమైన పాఠ్యాంశాలను త్వరగా చదివి పూర్తి చేసుకోవచ్చు.

మరిన్ని జాగ్రత్తలు

సబ్జెక్టుకు సంబంధించిన అవసరమైన వివిధ చర్చనీయాంశాలు, తేదీలు, వనరుల గురించి ముందుగానే సమాచారం సేకరించుకోవాలి. దీనివల్ల చివరి నిమిషపు హడావుడి తప్పుతుంది. మీ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, చదువుకు తగిన వాతావరణం సృష్టించుకోవడం కూడా ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. అలాగే ఏ పనినైనా ఓ క్రమపద్ధతి ద్వారా చేయడం వల్ల సమయాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. పని పూర్తి చేయడానికి మీకెంత సమయం పడుతుందో వాస్తవ అంచనా వేసుకుని, దానికి కట్టుబడటం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. పరీక్ష రోజున మీకు కావాల్సినవేమిటో నిర్ణయించుకుని ముందు రాత్రే సిద్ధంగా ఉంచుకోండి. అలాగే పరీక్షకు వెళ్లేముందు మీకు ఆందోళనగా అనిపిస్తే కాస్త నిదానించి, నిండైన శ్వాసతో ఏకాగ్రత సాధనకు ప్రయత్నించండి. నిండుగా ఊపిరి పీలుస్తూ 3 అంకెలు లెక్కించండి. ఆపైన ఊపిరి బిగబట్టి 3 అంకెలు, ఊపిరి విడుస్తూ 3 అంకెలు లెక్కించండి. ఇలా మీరు స్థిమితపడే దాకా శ్వాస మీదనే ధ్యాసను కొనసాగించండి. పరీక్ష వేళ ప్రశ్నపత్రంలో మీకు జవాబు తెలిసిన ప్రశ్నలకే ముందు సమాధానాలు రాయండి. ఇతరులు ఏం చేస్తున్నారో పట్టించుకోకండి.

డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి

పరీక్షల సమయంలో మానసిక సమస్యలు, ఒత్తిడి, కుంగుబాటుకు గురైనపుడు అందుబాటులో ఉన్న సమాచారంతో స్వీయవైద్యానికి ప్రయత్నించకూడదు. పరిస్థితి తీవ్రతను బట్టి నిపుణుల సలహాలు, సూచనలు తీసుకోవాలి. అవసరమైనపుడు డాక్టర్‌ను తప్పకుండా సంప్రదించాలి.

మార్కులు, గ్రేడ్‌లు ముఖ్యం కాదు



పరీక్షల సమయంలో పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. తల్లిదండ్రుల పాత్ర కూడా ఇందులో ఉంది. పిల్లలు తగినంత నిద్రపోయేలా చూడాలి. మంచి ఆహారం తినేలా చూడాలి. అనవసరమైన ఒత్తిడికి గురికాకుండా వారిని ప్రోత్సహించాలి. మార్కులు, గ్రేడ్‌లు మాత్రమే జీవితం కాదని ధైర్యం చెప్పాలి.

– డాక్టర్ వెంకటరాముడు, సూపరింటెండెంట్, మానసిక వైద్యశాల, రిమ్స్, కడప

మొబైల్ ఫోన్‌ను పక్కన పెట్టేయాలి



ప్రతి విద్యార్థి పరీక్షల సమయంలో కచ్చితంగా మొబైల్ ఫోన్‌ను పక్కన పెట్టేయాలి. పూర్తిగా చదువు మీదనే శ్రద్ధ ఉంచాలి. మొబైల్ ఫోన్‌ను ఉపయోగిస్తే చదువుకున్నప్పటికీ ఏకాగ్రత సన్నగిల్లుతుంది. దీంతోపాటు మంచి నిద్ర, ఆహారం తీసుకోవాలి. కొన్ని గంటల పాటు చదివిన తరువాత మొక్కలకు నీళ్లు పోయడం, పెయింటింగ్, ఇతర మంచి అలవాట్లతో రిలాక్స్ కావాలి. తరువాత మరలా చదువుపై దృష్టి సారించాలి.

– పి.వి.సునీత, సైకాలజిస్ట్, వన్‌స్టాప్ సెంటర్, కడప

నవశకం

వైఎస్ జగన్ ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించాక ప్రజా సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. నెలల తరబడి ఆఫీసుల చుట్టూ తిరిగినా లభించని సర్టిఫికెట్లు నేడు జగనన్న సురక్ష ద్వారా సత్వరమే అందుతున్నాయి. దయనీయ స్థితిలో ఉన్న సర్కారు బడుల రూపురేఖలు నాడు–నేడుతో ఇప్పుడు పూర్తిగా మారిపోయాయి. సొంతంగా సెంటు స్థలం కొనే స్తోమత లేక.. అద్దె చెల్లించలేక అవస్థలు పడుతున్న పేదల సొంతింటి కల సాకారమవుతోంది. వెరసి పేదల బతుకులు బాగుపడ్డాయని పలువురు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

–సాక్షి నెట్‌వర్క్

అవసరమైన సర్టిఫికెట్లు ఇంటికొచ్చాయి



కుల, ఆదాయం సర్టిఫికెట్లు కోసం ఆఫీసుల చుట్టూ తిరుగుతున్న సమయంలో జగనన్న సురక్ష పథకంలో నాకు అవసరమైన సర్టిఫికెట్లు ఇంటికొచ్చాయి. మా కుటుంబంలో అమ్మఒడి, జగనన్నతోడు, వైఎస్సార్ ఆసరా, రైతు భరోసా, వైఎస్సార్ పింఛన్ వంటి పథకాలు వస్తున్నాయి. దీంతో ఆర్థిక కష్టాల నుంచి బయటపడి ఆనందంగా జీవిస్తున్నాం. ఇదంతా జగనన్న ముఖ్యమంత్రి కావడంతో సాధ్యమైంది. జగనన్నకు కృతజ్ఞతలు.

–దూరి చిన్నయ్య, చెర్లోపల్లి అరుంధతివాడ, చిట్వేలి మండలం, అన్నమయ్య జిల్లా

సొంతిల్లు కట్టుకున్నాం



పూరిగుడిసెలో జీవిస్తున్న మేము జగనన్న ముఖ్యమంత్రి కావడంతో సొంతిల్లు కట్టుకున్నాం. ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన రూ.1.80 లక్షలతోపాటు మాకష్టం తోడు చేసి అన్ని సౌకర్యాలతో సొంతిల్లు కట్టుకున్నాం. అమ్మఒడి, వైఎస్సార్ ఆసరా, జగనన్నతోడు వంటి పథకాలు అందుతున్నాయి. దీంతో మేము ఆర్థిక కష్టాలు లేకుండా హాయిగా జీవిస్తున్నాం. వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి కావడంతో మాలాంటి పేదలకు మహర్దశ పట్టింది. జగనన్నకు జీవితాంతం రుణపడి ఉంటాం.

– అరిగల వెంకటలక్ష్మి, మహారాజపురం, చిట్వేలి మండలం, అన్నమయ్య జిల్లా

నాడు–నేడుతో పాఠశాలలకు మహర్దశ



సౌకర్యాలు లేని పక్కా భవనంలో కొనసాగుతున్న చింతలచెలిక ఎంపీపీ పాఠశాలకు నాడు–నేడు పథకంతో మహర్దశ పట్టింది. 2020–21లో పాఠశాల ఆధునీకరణకు రూ. 9.80 లక్షలను ప్రభుత్వం మంజూరు చేసింది. ఈ నిధులతో మరుగుదొడ్లు, మంచినీరు, ఆటస్థలం అభివృద్ధి, గేటు, బెంచీలు వంటి సౌకర్యాలు సమకూరాయి. దీంతో కార్పొరేట్ పాఠశాలకు దీటుగా పాఠశాలలో పిల్లల హాజరు శాతం పెరిగింది. ఇదంతా ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డితో సాధ్యమైంది. జగనన్నకు కృతజ్ఞతలు.

– కోటపాటి శివయ్య, పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్, చింతలచెలిక గ్రామం, చిట్వేలి మండలం, అన్నమయ్య జిల్లా

అరంగేట్రంతోనే రికార్డు



కుటుంబ సభ్యులతో ఆనందం పంచుకుంటున్న మేడా రఘునాథరెడ్డి



రాజ్యసభ ఎంపీ అభ్యర్థిగా నామినేషన్ వేస్తున్న మేడా రఘునాథరెడ్డి

- రాజ్యసభ పదవితో రాజకీయాల్లోకి మేడా రఘునాథరెడ్డి!
- అన్నమయ్య జిల్లాలో తొలి రాజ్యసభ ఎంపీగా..

రాజంపేట : రాజంపేట నియోజకవర్గం నందలూరుకు చెందిన ఎంఆర్‌కేఆర్ సంస్థ అధినేత మేడా రఘునాథరెడ్డి రాజకీయ అరంగేట్రం అదిరింది. రాజ్యసభ పదవితో రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశిస్తున్నారు.

కొత్తగా ఆవిర్భవించిన అన్నమయ్య జిల్లాలో తొలి రాజ్యసభ సభ్యుడిగా చరిత్రలో నిలిచిపోనున్నారు. ఆయన రెండో సారి బుధవారం నామినేషన్ వేశారు. రాజ్యసభ సభ్యునిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నిక కావడం లాంఛనంగా మారింది. రెండో రోజు నామినేషన్ కార్యక్రమంలో రఘు బాబాయ్ నందలూరు ఎంపీపీ మేడా విజయభాస్కర్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే సోదరుడు మేడా మధుసూదనరెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ పీసీ యోగీశ్వరరెడ్డి, పలువురు నేతలు పాల్గొన్నారు.

ఆది నుంచి వైఎస్సార్ అభిమానిగా..

మేడా రఘునాథరెడ్డి ఆది నుంచి దివంగత సీఎం వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి అభిమానిగా కొనసాగారు. టీటీడీ బోర్డు మాజీ సభ్యుడు, తండ్రి మేడా రామకృష్ణారెడ్డి బాటలోనే నడిచారు. ఆ తర్వాత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అభిమానిగా ఉన్నారు. గత ఎన్నికల్లో అన్న మేడా మల్లికార్జునరెడ్డి వైఎస్సార్‌సీపీ తరఫున ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందడంలో కృషి చేశారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రస్తుతం ఆయనను రాజ్యసభ అభ్యర్థిగా ఎంపిక చేశారు.

జిల్లాకు రాజ్యసభ పదవి దక్కుతోందన్న నూతనోత్సాహం పార్టీ క్యాడర్‌లో జోష్ నింపుతోంది. మేడా రఘు కోసం పార్టీ నేతలు రెండు రోజులుగా అమరావతిలో మకాం వేసి ఉన్నారు. వారు ఆయనను కలిసి అభినందనలు తెలుపుతున్నారు.

కాంట్రాక్టర్ నుంచి..

మేడా రామకృష్ణారెడ్డి, లక్ష్మీనరసమ్మల తనయుడు మేడా రఘునాథరెడ్డి 1965 జూన్ 13న జన్మించారు. ఈయనకు అన్న మల్లికార్జునరెడ్డి(రాజంపేట ఎమ్మెల్యే), మేడా మధుసూదన్‌రెడ్డి (తమ్ముడు), విజయమ్మ, నాగమునెమ్మ అనే సోదరీమణులు ఉన్నారు. డిగ్రీ వరకు చదువుకున్నారు. తండ్రి అనుభవాన్ని పుణికి పుచ్చుకొని కాంట్రాక్టు రంగంలో అంచలంచెలుగా ఎదిగారు. ఎంఆర్‌కేఆర్ సంస్థను స్థాపించి వివిధ రాష్ట్రాలలో కాంట్రాక్టు పనులు చేస్తున్నారు. సొంత నిధులతో అన్న ఎమ్మెల్యే మేడా మల్లికార్జునరెడ్డి నేతృత్వంలో సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు.

యువకుడి ఆత్మహత్య



దేవేంద్రరెడ్డి (ఫైల్)

చింతకొమ్మదిన్నె : మండలంలోని మూలవంక సమీపంలో గల ప్రభుత్వ మద్యం దుకాణం వద్ద సోమవారం వేముల మండలం కొత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన దేవేంద్రరెడ్డి(30) అనే యువకుడు పురుగుల నివారణ మందు తాగి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డాడు. సమీపంలో గల దేవేంద్ర బంధువు సంఘటనను గమనించి హుటాహుటిన కడప రిమ్స్ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లగా.. బుధవారం ఉదయం మృతి చెందినట్లు సికేదిన్నే ఏఎస్‌ఐ నాగరాజు తెలిపారు. దేవేంద్రరెడ్డి ఇంజినీరింగ్ పూర్తి చేసుకుని ఉద్యోగం కోసం బెంగళూరు సిటీలో ఉండేవాడు. ఇతనికి ఉద్యోగం దొరకపోవడంతో మనస్తాపానికి గురై ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడి మృతి చెందినట్లు ఏఎస్‌ఐ తెలిపారు. ఈ విషయమై మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామన్నారు.

క్రిస్టియన్లకు మేలు చేసే ప్రభుత్వానికి మద్దతివ్వాలి



దైవ సేవకుల సదస్సులో మాట్లాడుతున్న అంతర్జాతీయ సువార్తికులు డాక్టర్ వైఎస్ విమలారెడ్డి

- అంతర్జాతీయ సువార్తికులు డాక్టర్ వైఎస్ విమలారెడ్డి

కడప కార్పొరేషన్ : రాష్ట్రంలో క్రిస్టియన్ మైనార్టీలకు మేలు చేసే ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రభుత్వానికి మద్దతు తెలిపాలని అంతర్జాతీయ సువార్తికులు డాక్టర్ వైఎస్ విమలారెడ్డి కోరారు. బుధవారం స్థానిక మేడా కల్యాణ మండపంలో దైవ సేవకుల సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి డిప్యూటీ సీఎం అంజద్‌బాషాతోపాటు ఆమె ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా విమలారెడ్డి మాట్లాడుతూ గతంలో ఎన్ని ప్రభుత్వాలు వచ్చినా క్రిస్టియన్ మైనార్టీల గురించి పట్టించుకోలేదని, దివంగత వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి, ప్రస్తుత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రభుత్వాలు మాత్రమే వారికి అండగా నిలిచాయన్నారు. ముఖ్యంగా దైవ సేవ చేసే పాస్టర్లకు ప్రస్తుత ప్రభుత్వం గౌరవ వేతనం ఇస్తున్న విషయాన్ని ఆమె గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం ప్రజల మేలు కోసం అనేక పథకాలను ప్రవేశపెట్టిందని, వాటి వల్ల లక్షలాది మంది ప్రజలకు లబ్ధి కలిగిందన్నారు. దైవ సేవకులు ఈ విషయాలను ప్రజలకు వివరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్రిస్టియన్ మైనార్టీ సిటీ ప్రెసిడెంట్ ఎన్.విజయ్ కిషోర్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సీహెచ్ సునీల్ కుమార్, సిటీ జనరల్ సెక్రటరీ పాస్టర్ జాన్, కన్వీనర్ సీహెచ్ మనోహర్ బాబు పాల్గొన్నారు.

డ్రైవర్లు ప్రమాదాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి



మాట్లాడుతున్న న్యాయమూర్తి స్వర్ణప్రసాద్

కడప కోటిరెడ్డిసర్కిల్ : ఆర్టీసీ డ్రైవర్లు ప్రమాదాల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని పర్మినెంట్ లోక్ అదాలత్ చైర్మన్ స్వర్ణ ప్రసాద్, అడిషనల్ ఎస్పీ లోసారి సుధాకర్ తెలిపారు. బుధవారం ఆర్టీసీ ఆర్‌ఎం కార్యాలయ నూతన సమావేశ మందిరంలో రోడ్డు భద్రతా మాసోత్సవాల ముగింపు సమావేశాన్ని కడపజోన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ గిడుగు వెంకటేశ్వరరావు అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ బస్సు ప్రయాణికుల ప్రాణాలు డ్రైవర్ల చేతిలో ఉంటాయన్నారు. నిబంధనలకు అనుగుణంగా డ్రైవింగ్ చేయాలని సూచించారు. ఈడీ గిడుగు వెంకటేశ్వరరావు, ఆర్‌ఎం గోపాల్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ కడపజోన్ పరిధిలో ప్రమాదాలు చేయని డ్రైవర్లు కూడా ఉన్నారని, వారిని మిగిలిన వారు స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలన్నారు. అనంతరం ప్రమాదాలు చేయని డ్రైవర్లను సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీసీ అధికారులు గజలక్ష్మి, శ్రీలత, హరి, డిల్లీశ్వరరావు, గోవర్ధన్‌రెడ్డి, మహేశ్వర్‌రెడ్డి, జనార్దన్, సిద్దయ్య, యూనియన్ నాయకులు బాబా ఫకృద్దీన్, ఏఆర్ మూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.